

Рекомендации по работе с тревожными подростками

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Тревожные подростки отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых подростку, как правило, ничего не грозит. Тревожные подростки отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Тревожные подростки очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает подростку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на занятиях.

Рекомендации:

1. Поручение, которое дается подростку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете подростка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
2. Повышать самооценку тревожного подростка, для чего любая деятельность, предлагаемая подростку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
3. Недопустимо сравнивать подростка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами подростка «Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше». Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают подростку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.
4. Желательно не ставить тревожного подростка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным подросткам задания типа «первый».

5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
6. Подростковая тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая подростку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
7. Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные подростки болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить подростка, особенно в присутствии его одноклассников.
8. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
9. Чаще обращайтесь к подростку по имени.
10. Хвалите подростка даже за незначительный успех.

Рекомендации по работе с тревожными (замкнутыми) подростками

Этим подросткам свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность. Появляются навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Важно, как выглядит в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к суициду (самоуничтожение). Внушаемы.

1. Не ставить подростка в ситуацию неопределенности, неизвестности.
2. Не включаться в игру его болезней, дать работу, когда здоров.
3. Включать в общественные посильные дела.
4. Хвалить за самостоятельность.
5. Стимулировать личную ответственность.
6. Не создавать напряжения во взаимоотношениях (отношения устанавливать ровные, открытые). Подросток должен понимать ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к своему поступку, но не к личности в целом. Подросток должен расстаться с вами успокоившись.
7. Если уровень его притязаний завышен, необходимо определить адекватный.
8. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы подросток выбежал из кабинета – это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из кабинета, чтобы не закрепилась привычка уходить, если расстроен. Можно на время освободить от работы – дать время успокоиться.
9. Иногда можно позволить отвечать с места или письменно.
10. «Разрешить» ошибаться и спокойно относиться к ошибкам, мотивировать желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.
11. Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные подростки болезненно реагируют на нее.